

50% здоровья зависит от образа жизни

Здоровых людей мало. У одного – больное сердце, у другого – желудок, а третий вроде бы ни на что не жалуется, но выглядит последнее время что-то плохо. Да, когда человек здоров, то и выглядит он жизнерадостным, уверенным в себе, красивым. Что же значит быть здоровым?

Широкой известностью пользуется определение, данное ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. А не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Физическое благополучие. Ничего не болит. Но не болит до поры до времени, поэтому никогда не помешает 1-2 раза в год обратиться к врачу, что бы он назначил поддерживающие организм витамины, минеральные вещества, лекарственные препараты, особенно тем, кому за 30. Не забудьте обязательно посетить стоматолога, каждый врач вам скажет, что болезни желудка в первую очередь от больных зубов.

Курение, алкоголь, **наркотики**. Они засасывают в пучину бед огромное количество людей и их родных– это общая беда. Но давайте сегодня поговорим о положительном, например, о **правильном питании**.

Основные рекомендации:

- употреблять больше сырых овощей, фруктов и жидкости, но не сырой или кипячёной воды. Пить лучше всего перед едой воду бутилированную или 50% соки, ни в коем случае не употреблять натощак соки концентрированные или газированные напитки – они вызывают обильное выделение желудочного сока и в результате самопереваривание желудка;
- употреблять умеренно мясные, рыбные и молочные продукты, крупяные изделия;
- употреблять мало простых жиров и сахаров.

Простые жиры – это жир свиной, говяжий, масло сливочное. Но не солёное сало. По данным гигиенических исследований в его состав входят незаменимые аминокислоты, участвующие в расщеплении холестерина. Поэтому количество до 200 г в неделю принесёт вашему организму только пользу. Но ни в коем случае не жарте и не варите жирные продукты, когда готовите – отделяйте жировые прослойки. Простые сахара – это сахар, конфеты, шоколад и те же самые газированные напитки. К сожалению, Беларусь относится к регионам,

где традиционным в питании является использование картофеля, 500 грамм в день которого полностью компенсирует суточную потребность организма в сахарах. А, кроме этого, традиционный чай с сахаром, варенье, кондитерские изделия. Как видите – проблема имеет место.

Теперь о других причинах физического неблагополучия. Переутомление на работе, большие нагрузки - вы устали. Не спешите домой к телевизору. Вашему организму нужен кислород. Пройдитесь пешком. Хорошо посетить бассейн, спортивный или тренажёрный зал. Здесь можно напрячь свои мышцы, отвлечься от проблем. Конечно, надо учитывать возможности своего организма, возраст. Но двигательная активность должна стать неременной частью нашей жизни.

Но лучше всего – семейный отдых. Почему? Вот сейчас самое время поговорить о **душевном и социальном благополучии**.

Стрессы на работе: усложнение профессиональной деятельности, повышение ответственности, конфликты с коллегами и администрацией, низкая заработная плата, отсутствие удовлетворения от своей работы – приводят к тому, что домой мы приходим раздражёнными, усталыми и рассчитываем на поддержку близких. Между тем, у каждого из них тоже свои проблемы. Эмоциональное напряжение возрастает и перерастает в конфликт. Крик, ругань сопровождают выплеск эмоций, а это никому чести не делает.

Оскорблением и запретом добьёшься ещё меньше. Ситуацию осложняют не сложившиеся сексуальные отношения между родителями.

Неудовлетворённость – сама по себе стресс, а когда один из супругов оказывается неверен, стресс - вдвойне, который решить положительно крайне сложно. Постарайтесь не заходить в тупик, не думайте, что жить на две семьи легко. Не доводите до крайностей. Поговорите простыми словами раньше, чем накопятся обида или взаимные претензии. Не играйте в игру «кто виноват», - в ней не бывает победителей. Постарайтесь снять напряжение. Дети – лучшая отдушина. Им нужна ваша любовь, вам нужна их. Пригласите всех на прогулку. Нет времени – шутя распределите домашние обязанности и, поверьте, небольшое усилие вознаградится.

Постарайтесь дома всё делать вместе: вместе поработать, вместе посмотреть хороший фильм, вместе провести выходные и, лучше, на

природе. Смена деятельности, движение – лучше всего снимают стрессы.

Жизнь сама предоставляет нам выбор: мы сами можем выбрать образование, специальность, место жительства, семейное положение, увлечения, способы нагрузки и отдыха. И выбор этот сделать мы обязаны не во вред своему здоровью. В связи с этим возрастает необходимость формирования ответственности каждого человека за своё здоровье и здоровье окружающих.

50% нашего здоровья определяют факторы, связанные с образом жизни. Это, прежде всего:

1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учётом возрастных, и физиологических особенностей мужчины или женщины.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики (предупреждение стрессов).
6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.